

COVID-19: 感染リスク軽減対策

安全の確保と拡散の防止

どのような状況がよりリスクが高いのか？

COVID-19のウイルスがどのように拡散するかを理解することが重要です。これにより、自身へのリスクを判断し、異なる状況下で自身を守るステップを取れるようになります。

ウイルスは COVID-19 感染者の口や鼻から空気中に放出される呼吸器の飛沫と微粒子を通して、人と人との間で拡散します。これらの飛沫・微粒子は他者が呼吸するときに吸い込んだり目、鼻、口に付着することで拡散します。COVID-19 感染者に近づけば近づくほど、感染のリスクは増加します。これは特に、感染者が話したり、歌ったり、咳をしたり、叫んだり、くしゃみをしたり、激しく呼吸している場合はなおさらです。また、換気の悪い閉ざされた場所は特にリスクが高くなります。これは、ウイルスの入った微粒子が集結して 6 フィート以上の場所に拡散するためです。換気が悪い場所では、飛沫は感染者が部屋を出た後も何時間も空気中に残ることがあります。



マスクが重要になるのはこのためです。マスクをすることで私たちが空気中に放出する呼吸器の飛沫の数を減らすと同時に、飛沫を吸い込む数も減らします。しっかりとフィットする N 95、K N 95、K F 94 などの高性能マスクはこのような微粒子の 94%をブロックします。

飛沫の付着した表面を触った手で目、鼻、口を触ることからコロナウイルスが拡散することも、稀ではありますが可能です。これも定期的な [手洗い](#) が大切な理由です。

以下のような状況や場所では COVID-19 が拡散されやすいと考えられています。

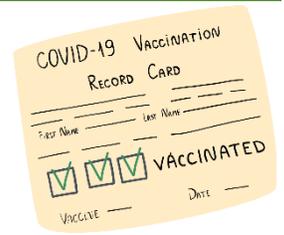
- 換気の悪い密閉空間
- 大勢の人が集まった混雑した場所
- 人が近くで喋っている（又は激しく呼吸をしている）など濃厚接触をする状況

あなたの地域の感染レベルを知っておくことは、どの予防策を取るかを判断するのに役立ちます。リスクが高い場合、誰もが追加の予防策を取る必要があります。リスクが低い場合は、個人の好みと快適さによって判断することができます。また、ご自身のリスクレベルと、世帯内や職場にいる他者のリスクレベルを考慮すべきです。次の事項を考慮してください：

- COVID から重篤な症状になるリスクの高い、基礎疾患のある人と生活していますか？
- ワクチン未接種者と生活していますか？
- COVID から重症化リスクの高い、身体の弱い人と仕事をしている人が家庭にいますか？

ロサンゼルス郡の現在の状況を知るには、[COVID-19 地域の感染リスクレベル](#)をご覧ください。

- 現在受けられる全ての **COVID-19 ワクチン接種**を受ける。改良型ブースターワクチンを含む、推奨されている全ての COVID-19 ワクチンを受けましょう。ワクチン接種は、COVID-19 での重症化および死亡への予防に一番効果があるとされています。また、ワクチンはコロナ後遺症のリスクも軽減します。（詳細は以下の [ワクチン接種](#)をご覧ください。）
- しっかりとフィットするフィルター性能の高いマスクを着用する。マスクの種類と、ロサンゼルス郡のマスク着用の規則と推奨事項の詳細は ph.lacounty.gov/masks をご覧ください。[重症化リスクの高い人](#)、またはそのような人と接触する人にとって、屋内公共施設では[高性能マスク](#)（しっかりとフィットする N95、KN95、KF94、または二重マスク）を着用することが非常に重要です。2歳以下の幼児にはマスクを着用させないでください。
- 換気を良くする。可能な限り、換気の悪い屋内スペースを避けましょう。窓やドアを開け、換気扇や携帯用空気清浄機を使用したり、暖房やクーラーを入れたり、フィルターをアップグレードしてください。（CDCの[自宅の換気改善](#)と、カリフォルニア州公衆衛生局のチラシ[屋内でリスクを軽減するためのヒント](#)をご覧ください。）
- 可能な限り、社交やフィットネスのアクティビティには[屋外スペース](#)を選びましょう。
- 病気の時は家に待機する。[COVID-19 の症状](#)が出た場合、他者から離れて検査を受けましょう。症状についてや、病気になった時の対処法は、ph.lacounty.gov/covidcare をご覧ください。COVID-19 から重症化する高リスクで COVID-19 の陽性検査結果を出した場合、症状が軽くてもすぐに治療を受けてください。多くの大人や一部の子どもは COVID-19 の治療薬を使用することができます。詳細は ph.lacounty.gov/covidmedicines をご覧ください。
- 世帯外の人と屋内で集まる前に、**COVID-19 迅速検査**を受ける。特に安全性を高めるため、FDA が推奨するように、屋内での集まりの始まる前 48 時間以内に最低 2 回は陰性反応が出ていることを確認してください。重症化リスクの高い人に会う場合、これは特に重要です。陽性が出たら、予定をキャンセルし、具合が悪くなくても他者から離れて自宅に待機してください。検査を受ける時期、自己検査キット、検査結果の読み方などの詳細は ph.lacounty.gov/covidtests をご覧ください。
- 特に多くの人々が表面に触れることが多い公共の場所にいた後などに、**頻繁に手洗い、及び/又は手指消毒**をしましょう。洗っていない手で食事をしたり顔を触らないようにしましょう。
- **柔軟性を持つ**。COVID-19 が拡散しやすい場所にいると気づいた場合、自ら進んで計画を変更したり、その場から去るようにしましょう。例：マスクを着用していない大勢の人がいる騒がしい混雑した屋内レストランなど。
- あなた自身と、旅行を一緒にする人が、改良型ブースターワクチンを含む、現在受けられる全ての **COVID-19 ワクチン接種**を受けるまで旅行は控えましょう。CDC の[国内](#)と[国際](#)旅行のガイドを確認してそれらに従ってください。



ワクチン接種

ワクチン接種は COVID-19 からの重症化、入院、死亡予防に一番効果的です。さらに、ワクチンを受けることでコロナ後遺症のリスクも低くなります。免疫力を最大に発揮させるには、現在受けられる全ての COVID-19 ワクチン接種（ブースター接種も含む）を受ける必要があります。



- あなたがすでに現在受けられる全ての COVID-19 ワクチン接種を完了しているなら、ご家族、お友達、同僚、ご近所の方などに、改良型(2 価)ブースターワクチンを含むワクチン接種を薦めてください。生後 6 か月以上の全ての人が COVID-19 に対するワクチン接種を受けるべきです。詳細は ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules をご覧ください。
- あなたがまだワクチン接種をしていない、または改良型ブースターワクチンをまだ受けていない場合、今すぐワクチン接種を検討してください。ワクチンは安全、かつ効果的で滞在資格に関わらず全ての人に無料で提供されています。懸念がある場合は医師にご相談ください。

ロサンゼルス全域、予約なしでワクチン接種が可能です。ph.lacounty.gov/howtogetvaccinated にアクセスし、お近くのワクチン接種場をお探してください。予約の手助けやワクチン接種場までの移動手段が必要な場合、又は寝たきりなどで家から出られない方は、**1-833-540-0473** までお電話ください。年中無休、午前 8 時から午後 8 時半までご利用できます。また、2-1-1 でも、年中無休で様々な異なる言語にて情報を得ることが出来ます。

重症化リスクの高い方

人によっては、COVID-19 に感染すると [重症化する可能性が高く](#)、入院する可能性が高くなっています。これには、ワクチン接種を受けていない方、高齢者、または特定の基礎疾患を持っている方を含みます。リスクの高い方は、ご自身も、一緒に時間を過ごす方も特に注意すべきです。[上記](#)に記載されているステップに従ってリスクを軽減し、[感染症を治療する薬品](#)について知りましょう。

覚えておくべきこと：

- 現在受けられる全ての COVID-19 ワクチン接種を受けましょう。
- COVID-19 検査キットを用意しておくか、どこで検査を受けられるかを把握しておきましょう。症状があり、感染者と濃厚接触した場合、COVID 検査を行いましょう。
- 感染した時に備えて、COVID-19 治療の計画を立てておきましょう。COVID 治療薬はすぐに服用することで最大の効果を発揮します。遅れないよう、事前に計画しておいてください。
- 症状が軽症であっても、陽性の判定が出たらすぐに治療を依頼しましょう。
- 特に屋内公共施設で他者が周りにいる時は、しっかりとフィットする N95、KN95、KF94 の高性能マスクを着用するか、二重マスクをしましょう。
- 一緒に過ごす人たちに、あなたを守るよう呼びかけてください。COVID-19 に感染し、あなたに移してしまうリスクを減少させるためにも、改良型ブースターワクチンを含む、[現時点で接種可能なワクチンを全て済ませ](#)たり、屋内公共施設では高性能マスクを着用したり、その他の対策を講じる必要があります。

COVID-19 の治療薬

COVID-19 に感染した場合、重症化を予防する薬品があります。この薬は陰性反応を早めに出すことやコロナ後遺症のリスクを減少することに役立つ場合もあります。症状が出てから最初の数日以内に服用し始めること

で効果が発揮されます（内服薬の場合は5日以内、点滴薬の場合は7日以内）。多くの大人や一部の子どもはCOVID-19の治療薬を使用することができます。

詳細は ph.lacounty.gov/covidmedicines をご覧ください。

COVID-19 治療を受ける準備をし、計画を立てておきましょう：

- **かかりつけ医や緊急医療センターは処方箋を出すことができます。** 点滴薬が必要な場合、かかりつけ医は治療ができる場所を照会できます。処方薬を受け取るには ASPR.HHS.gov/TesttoTreat までアクセスし、「Find Locations（場所を探す）」をクリックし、あなたの住所またはジップコードをタイプして「Locations to fill a prescription（処方薬を受け取れる場所）」のボックスをクリックしてください。
- **Test to Treat（検査から治療へ）プログラムを使用できます。** 会場をお探しの場合は ASPR.HHS.gov/TesttoTreat までアクセスし、「Find Locations（場所を探す）」をクリックし、あなたの住所またはジップコードをタイプして「Locations with testing, medical visits, and medication（検査、受診および治療薬のある場所）」のボックスをクリックしてください。
- **特定の薬局に行くこともできます。** CVS や Walgreens など COVID の内服薬を受け取ることができます。お近くの薬剤師に連絡し、このようなサービスの有無を確認しましょう。
- **公衆衛生局のテレヘルスサービスを使用できます（1-833-540-0473 年中無休・午前8時から午後8時半まで）。** このオプションはかかりつけ医がいない方、医療保険がない方または予約が取れない方などにお勧めです。



Test to Treat プログラムとテレヘルスサービスは、COVID-19 検査、評価、そして対象となる場合は COVID-19 経口治療への簡単なアクセスを提供します。詳細は ph.lacounty.gov/covidmedicines をご覧ください。

お役立ち情報！ 服用している全ての薬のリストを作りましょう。これには店頭で購入できる薬やサプリメントも含まれます。医師は治療の処方箋を出す前にあなたが服用している薬を把握している必要があります。COVID の治療薬の服用中はあなたの通常の薬の服用を中断したり、量を減らしたりするように指示されることもあります。